

**RESSOURCE PÉDAGOGIQUE**

Lever le mystère sur les compétences socioémotionnelles partie 1

**ALIGNEMENT STRATÉGIQUE DU CLAO**

Compétences	Type de tâches	Niveau
Compétence A - Trouver et utiliser l'information	A1. Lire un texte continu	2
Compétence B - Communiquer des idées et des informations	B1. Interagir avec les autres	1
Compétence B - Communiquer des idées et des informations	B2. Rédiger un texte continu	2

**Objectifs (cochez tout ce qui s'applique)**

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Emploi           | <input type="checkbox"/> Postsecondaire          |
| <input checked="" type="checkbox"/> Apprentissage    | <input checked="" type="checkbox"/> Indépendance |
| <input type="checkbox"/> Crédit d'études secondaires |  |

**Compétences intégrées pour réussir (cochez tout ce qui s'applique)**

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Adaptabilité  | <input type="checkbox"/> Numératie                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> Collaboration | <input checked="" type="checkbox"/> Résolution de problèmes |
| <input checked="" type="checkbox"/> Communication | <input checked="" type="checkbox"/> Lecture                 |
| <input type="checkbox"/> Créativité et innovation | <input checked="" type="checkbox"/> Écriture                |
| <input type="checkbox"/> Numérique                |   |

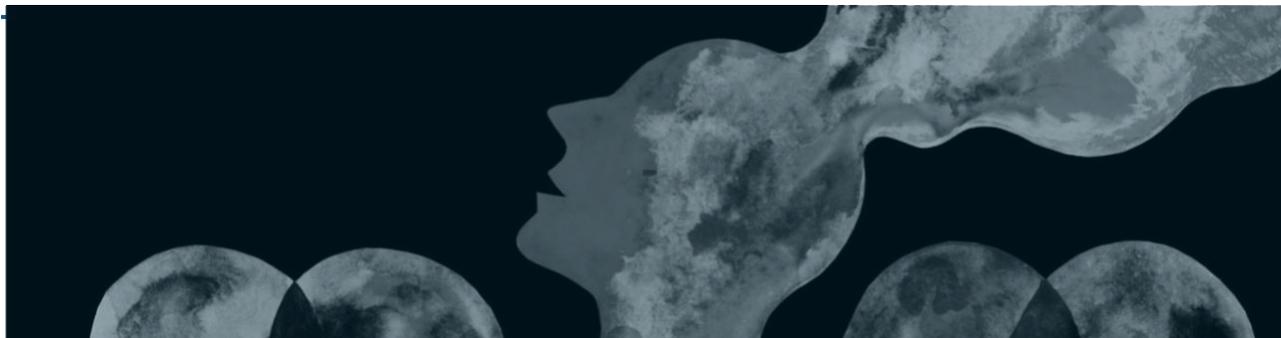
## REMERCIEMENTS

### Hôte du projet :

*Community Literacy of Ontario (CLO)*

### Recherche et rédaction :

Lesley Hamilton



Ce service d'Emploi Ontario est financé en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario sur le Fonds canadien pour l'emploi.

Canada

EMPLOI  
ONTARIO

Ontario

Les opinions exprimées dans ce rapport sont celles de *Community Literacy of Ontario (CLO)* et ne reflètent pas nécessairement celles de nos bailleurs de fonds.

 [communityliteracyofontario.ca](https://communityliteracyofontario.ca)

 (705) 733-2312

 [info@communityliteracyofontario.ca](mailto:info@communityliteracyofontario.ca)

 @CommunityLiteracyOntario

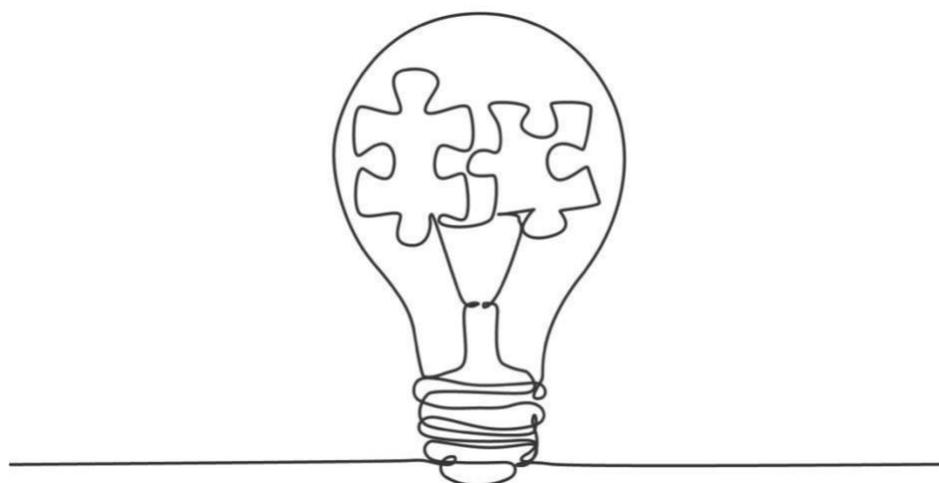
 @love4literacy

 @love4literacy

## Table des matières

<b>Notes à l'intention des praticiens/nes .....</b>	<b>4</b>
<b>Fiche d'activités sur les compétences d'adaptation .....</b>	<b>6</b>
<b>Fiche d'activités sur les compétences en matière de collaboration .....</b>	<b>7</b>
<b>Fiche d'activités sur les compétences en communication.....</b>	<b>8</b>
<b>Compétences socioémotionnelles.....</b>	<b>9</b>
<b>Conscience de soi .....</b>	<b>12</b>
Activité - Discussion sur les caractéristiques positives et négatives.....	15
Activité - Ce qui est en votre contrôle – partie A.....	16
Activité - Ce qui est en votre contrôle – partie B.....	17
<b>Compétences pour réussir concernant la conscience de soi.....</b>	<b>18</b>
Activité – La conscience de soi à la maison .....	19
Activité – La conscience de soi au travail .....	20
Activité – La conscience de soi dans la vie.....	21
Activité – Votre propre conscience.....	22
<b>Gestion de soi .....</b>	<b>24</b>
Activité – Quelles sont mes compétences d'autogestion? Partie A.....	25
Activité – Quelles sont mes compétences d'autogestion? Partie B.....	26

<b>Compétences pour réussir concernant la gestion de soi.....</b>	<b>27</b>
Activité – La gestion de soi dans la vie .....	30
Activité – La gestion de soi au travail.....	31
Activité – La gestion de soi à la maison.....	32
Activité – Votre propre autogestion .....	33
<b>Révision .....</b>	<b>35</b>
<b>Sources utilisées pour l’élaboration de ce matériel .....</b>	<b>36</b>



## Notes à l'intention des praticiens/nes

Il ne s'agit pas d'un document définitif dans le domaine des compétences socio-émotionnelles, mais plutôt d'un document qui aide les apprenants/es à comprendre les nombreuses façons dont les compétences socioémotionnelles sont définies et ce qu'elles signifient réellement. Dans le monde du travail d'aujourd'hui, de nombreux/ses employeurs/ses commencent à utiliser ces compétences pour déterminer qui ils/elles embauchent au sein de leur organisation pour aider les employés/es actuels/les.

L'apprenant/e apprendra que ces compétences sont des choses qu'il/elle peut déjà utiliser efficacement. Toutefois, si ces compétences sont nouvelles pour l'apprenant/e, il/elle apprendra à les utiliser dans un environnement sécuritaire.

La plupart de ces compétences peuvent être définies à l'aide du modèle des compétences pour réussir. Par exemple, les compétences socioémotionnelles favorisent un lieu de travail inclusif qui, si on l'examine sous l'angle du modèle CPR, est identifié dans la compétence de collaboration (valoriser la diversité et l'inclusion des autres).

La communication peut être considérée comme une compétence socioémotionnelle importante dans divers types de lieux de travail, notamment au sein de la main-d'œuvre de métiers spécialisés. L'écoute active et la patience sont essentielles au transfert de connaissances qui doit s'opérer entre un/e employé/e en fin de carrière et des apprentis/es en début de carrière.

Pour les besoins de ce programme, les composantes des compétences pour réussir dans les domaines de l'adaptabilité, de la collaboration et de la communication ont été rédigées à un niveau approprié pour les apprenants/es des niveaux 1 et 2.

## Listes de compétences

Donnez une vue d'ensemble des listes. Expliquez que les listes de compétences se rapportent à chacune des activités et que l'apprenant/e devra utiliser les listes pour réaliser les activités. L'apprenant/e peut n'avoir besoin que d'une liste dans une activité ou il/elle peut avoir besoin de toutes les listes. Chaque apprenant/e aura besoin de sa propre copie des listes.

Imprimez et distribuez une copie de chaque liste pour que tous/tes les apprenants/es puissent l'utiliser lors des activités. Il y a 3 listes :

- L'adaptabilité;
- La collaboration;
- La communication.

---

*Cette ressource est conçue pour être utilisée par les apprenants/es dans différents contextes, y compris l'apprentissage indépendant, le tutorat individuel, les petits groupes et l'apprentissage en classe.*

*Les praticiens/nes sont encouragés/es à compléter cette ressource avec :*

- *Des discussions sur les expériences des apprenants/es en rapport avec le sujet traité;*
- *Des exemples culturellement pertinents pour l'apprenant/e;*
- *Des activités supplémentaires, si nécessaire.*

## Fiche d'activités sur les compétences d'adaptation

### Faire preuve de responsabilité

- Concentrez-vous sur ce que vous faites présentement.
- Réduisez les choses qui détournent votre attention.
- Veillez à utiliser votre temps à bon escient pour montrer que vous comprenez que le temps est précieux. Cela signifie que vous devez être à l'heure et ne pas perdre de temps.
- Montrez que l'on peut compter sur vous en accomplissant les tâches qui vous sont confiées.

### Persister et persévérer

- Préparez-vous à ce que les choses soient différentes.
- Réfléchissez à ce qui a changé et à ce qui va se passer à l'avenir.
- Sachez quand continuer à essayer et quand changer votre façon de faire ou de penser.
- Lorsque nécessaire, n'abandonnez pas lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous l'aviez prévu.
- Si c'est la bonne chose à faire, changez vos plans et votre façon de faire lorsque la situation change.

### Maîtriser vos émotions lorsque c'est nécessaire

- Soyez positif et optimiste.
- Restez calme lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous l'espérez.
- Reprenez le dessus lorsque vous n'arrivez pas à garder votre calme.
- Encouragez les autres à rester calmes.

### Fixer ou ajuster vos objectifs et vos attentes

- Décidez de ce que vous voulez réaliser et de ce que vous pensez pouvoir faire. Tenez compte de vos compétences, de vos ressources et de l'aide que vous pouvez obtenir.
- Définissez les attentes et les normes pour atteindre les objectifs.

### Planifier et établir des priorités

- Planifiez les choses que vous devez faire, les principaux points du parcours et les stratégies pour atteindre vos objectifs.
- Décidez de ce qui est le plus important et mettez ces décisions dans le bon ordre en fonction de ce qui se passe autour de vous.

### Chercher l'amélioration personnelle

- Pensez à vos propres compétences et ressources.
- Cherchez à vous améliorer.
- Apprenez en comprenant ce qui n'a pas fonctionné et en le corrigeant lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu.

## Fiche d'activités sur les compétences en matière de collaboration

### Bien travailler avec d'autres personnes

- Montrez que les gens peuvent compter sur vous et vous faire confiance.
- Respectez les règles établies par la société et votre groupe, comme arriver à l'heure.
- Essayez de faire en sorte que les gens se sentent bien et travaillent ensemble en utilisant des attitudes, des façons de faire et des mots positifs.
- Réfléchissez à ce que vous savez faire et à ce pour quoi vous avez besoin d'aide, et faites de même pour les autres.

### Valoriser la diversité et l'inclusion des autres

- Sachez que des personnes d'origines, de capacités et de lieux différents peuvent avoir leurs propres coutumes, croyances et façons de faire les choses.
- Connaissez et acceptez les différences entre les gens, comme leurs compétences, leurs origines, leurs croyances et ce qu'ils considèrent comme important.
- Répondez sans penser du mal des gens qui ont des opinions, des idées et des points de vue différents.
- Adaptez votre façon d'interagir avec les gens lorsque cela s'avère judicieux.

### Gérer les interactions difficiles avec d'autres personnes

- Ayez des discussions utiles avec les autres.
- Réfléchissez et résolvez les problèmes qui peuvent survenir lorsque les gens ne s'entendent pas.
- Parlez, résolvez les problèmes et réglez les situations difficiles de manière aimable et utile.
- Sachez quels sont vos rôles et ceux des personnes qui vous entourent.
- Apprenez et changez votre façon d'agir en fonction de ce que les autres savent faire et des domaines dans lesquels ils pourraient avoir besoin d'aide.
- Aidez les autres en les éduquant, en les guidant et en les encourageant.

### Faciliter un environnement où vous pouvez collaborer avec d'autres personnes

- Faites un pas en avant, apportez votre contribution et terminez ce que vous avez à faire.
- Parlez aux autres et faites-leur part de vos pensées et de vos idées au bon moment.
- Veillez à ce que d'autres personnes aient la possibilité d'aider et de participer.
- Utilisez la vue d'ensemble pour réfléchir, planifier et traiter les problèmes et gérer les ressources.
- Réfléchissez aux performances de l'équipe et à ce qui peut être amélioré.
- Donnez des idées utiles sur la façon dont les choses peuvent s'améliorer.
- Acceptez les conseils d'une manière utile et utilisez-les pour vous améliorer.

## Fiche d'activités sur les compétences en communication

### Écouter avec intention

- Essayez de comprendre ce que disent les autres en prêtant attention à leurs mots, à leurs actions et à la façon dont ils disent les choses.
- Réfléchissez à vos propres opinions et jugements et à ceux des autres, qu'il s'agisse de choses que vous savez que vous faites ou que vous ne savez pas que vous faites.
- Utilisez votre corps pour montrer que vous écoutez et que vous êtes intéressé/e. Ne gigotez pas. Regardez la personne qui parle, montrez que vous vous intéressez à elle et laissez transparaître vos sentiments.
- Posez des questions pour vous assurer que vous avez bien compris ce qui a été dit.
- Soyez capable de résumer et de reformuler les points clés, si nécessaire.

### Écouter pour comprendre

- Sachez quel est l'objectif de l'orateur/rice et ce qu'il/elle veut atteindre.
- Sachez ce que la personne dit et ce qu'elle attend de vous.
- Vérifiez si les choses sont vraies et assurez-vous que les informations sont correctes.
- Étudiez ce que les autres disent et ce qu'ils pensent.
- Comprenez et trouvez un moyen de donner du sens à des points de vue différents.
- Préparez-vous à réagir au bon moment.

### Parler avec clarté

- Lorsque vous parlez, utilisez les bons mots, dites-les clairement et rythmez votre discours.

### Parler avec détermination

- Utilisez les bons exemples, les bons faits, les bons mots et la bonne façon d'organiser vos idées pour expliquer ou convaincre.
- Dites votre message de manière que votre interlocuteur/rice sache pourquoi vous le dites.

### S'adapter au public et au contexte

- Découvrez ce que vos interlocuteurs/rices aiment et comment ils/elles aiment parler. Comprenez ce dont ils/elles ont besoin et comment ils/elles aiment partager l'information. Les gens peuvent être différents, alors portez attention à la façon dont ils parlent et à ce qu'ils aiment.
- Reconnaître et savoir ce qui se passe autour de vous.
- Choisissez quoi dire, comment le dire et quoi faire en fonction de votre interlocuteur/rice et de l'endroit où vous vous trouvez.
- Reconnaissez et gérez les risques ou résultats potentiels, tels que l'impact sur les relations ou la réputation, et le partage d'informations confidentielles.

### S'adapter aux différents modes et outils de communication des autres personnes

- Utilisez différentes manières de parler avec les autres, comme l'oral, l'écrit ou l'utilisation de la technologie. Choisissez les bonnes informations à aborder, comment les organiser et comment en parler.

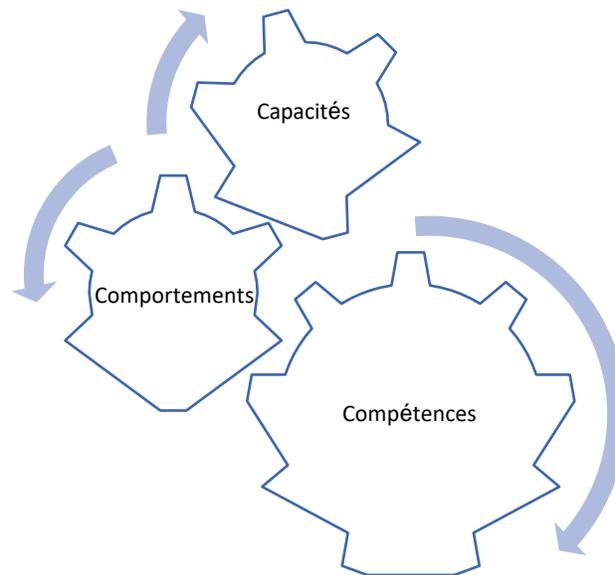
## Compétences socioémotionnelles

Les compétences socioémotionnelles sont des outils qui aident les personnes à :

- S'entendre avec les autres;
- Gérer leurs émotions;
- S'adapter à différents environnements.

Ces outils sont :

- Des capacités;
- Des comportements;
- Des compétences.



### Qu'est-ce que les capacités?

Les capacités sont les choses pour lesquelles une personne est douée, telles que :

- Faire des choses avec son corps;
- Réfléchir;
- Effectuer des choses.

Ce sont les compétences qui aident une personne à bien faire les choses

### Qu'est-ce que les comportements?

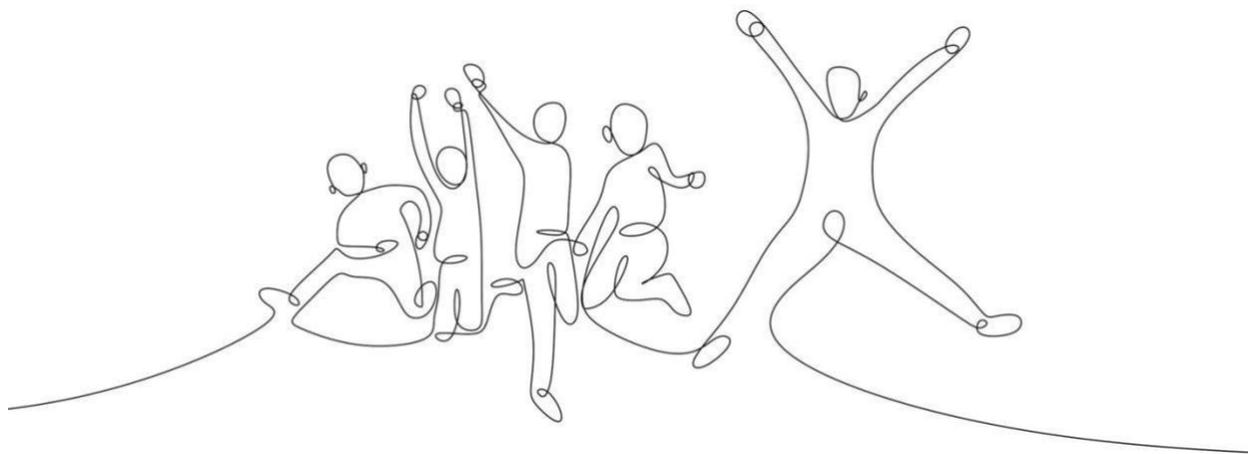
Les comportements sont les choses que les gens font ou la manière dont ils agissent. Ils comprennent :

- Des actions;
- Des réactions;
- La façon dont une personne se comporte dans différentes situations.

Les comportements peuvent être observés dans la manière dont les gens traitent les autres, par ce qu'ils disent ou dont ils s'expriment.

### Qu'est-ce que les compétences?

Les compétences sont les choses que l'on sait faire et que l'on connaît bien. C'est comme avoir les bonnes aptitudes et les bonnes connaissances pour effectuer certains travaux ou certaines tâches. Être bon/ne dans quelque chose signifie que vous pouvez le faire très bien!



Les compétences socioémotionnelles sont décrites par cinq compétences de base :

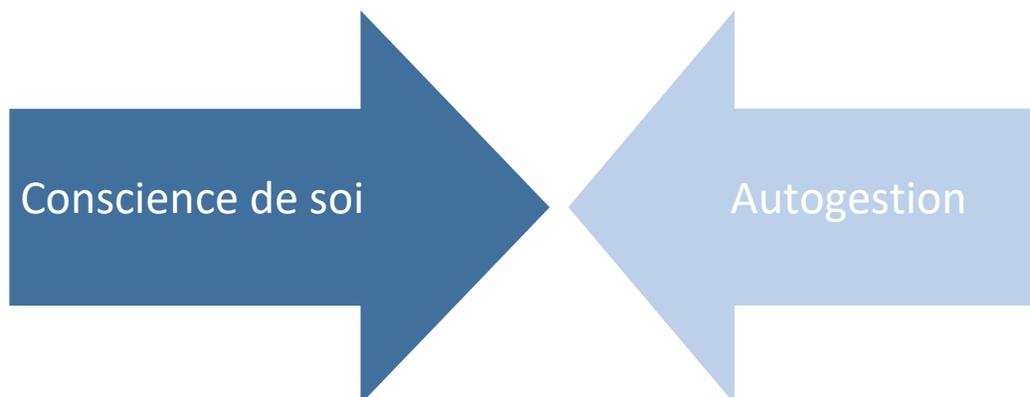
- La conscience de soi;
- L'autogestion;
- La sensibilisation sociale;
- Les compétences relationnelles;
- La prise de décision responsable.

Ces cinq domaines fondamentaux peuvent être définis à l'aide de l'outil Compétences pour réussir. Les compétences ci-dessous sont également connues sous le nom de compétences générales et nous les utilisons tous les jours. Cependant, il arrive que nous ayons besoin d'aide pour les développer.

- L'adaptabilité;
- La communication;
- La collaboration.

Dans cette ressource, nous allons explorer la conscience de soi et l'autogestion, ainsi que la façon dont les compétences pour réussir facilitent la compréhension des compétences socioémotionnelles.

La conscience de soi et l'autogestion sont étroitement liées. Cela signifie simplement que la connaissance de soi et la maîtrise de ses actes sont liées. La connaissance de soi est la conscience de soi, et la maîtrise de ses actes est l'autogestion.



## Conscience de soi

La conscience de soi consiste à connaître et à comprendre les éléments qui font de vous ce que vous êtes. Cela comprend :

- Votre personnalité;
- Vos actions;
- Vos convictions;
- Vos émotions;
- Vos pensées.

Il s'agit de se connaître soi-même. C'est lorsque vous êtes attentif à vous-même et à la façon dont vous vous sentez et agissez.

La conscience de soi consiste à se concentrer sur soi-même.

### Personnalité

La personnalité est l'ensemble des caractéristiques et des comportements qui rendent une personne unique. Ces caractéristiques peuvent être bonnes ou mauvaises.

### Exemples de caractéristiques positives (bonnes) :

- L'enthousiasme;
- La politesse;
- La patience;
- La perception;
- Le pardon;
- Le respect.

**Exemples de caractéristiques négatives (mauvaises) :**

- L'argumentaire;
- L'impulsivité;
- L'égoïsme;
- La malhonnêteté;
- Le sarcasme;
- L'arrogance;
- Les ragots.

**Exemples de comportement :**

- Utile;
- Honnête;
- Amical/e;
- Anxieux/se;
- Têtu/e;
- Agressif/ve.

**Exemples de ce que vous pensez de vous-même :**

- On peut me faire confiance;
- Je mérite d'être heureux/se;
- Je ne suis pas assez bon/ne;
- Je ne réussirai jamais;
- Je ne suis pas maître de la situation;
- J'ai fait de mon mieux.

**Concentrez-vous sur vous-même**

**Exemples de ce que vous pensez de vous-même :**

- Je suis calme;
- Je suis en sécurité;
- Je suis connecté/e;
- Je suis stressé/e;
- Je me sens seul/e;
- Je suis troublé/e.

**Exemples de ce que vous pensez de vous-même :**

- Je suis fier/ère de moi;
- Je fais la différence;
- Je suis reconnaissant/e;
- Je suis rebelle;
- Je ne fais pas confiance aux gens;
- J'ai une mauvaise attitude.

La conscience de soi permet de comprendre et de contrôler vos propres émotions et actions. Il s'agit de vous regarder vous-même.

Vous êtes maître de votre personnalité, de votre façon d'agir, de vos croyances, de vos émotions et de vos pensées.

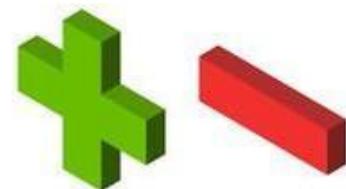
Ce que vous dites n'est pas inclus, car cela fait partie de l'autogestion.

## Activité - Discussion sur les caractéristiques positives et négatives

Cette activité consistera en une discussion avec votre formateur/rice et les autres apprenants/es.

Choisissez deux caractéristiques positives et négatives dans la liste des pages 12 et 13.

Discutez de ce que vous pensez qu'elles signifient pour vous et les autres apprenants/es de votre classe.



## Activité - Ce qui est en votre contrôle – partie A

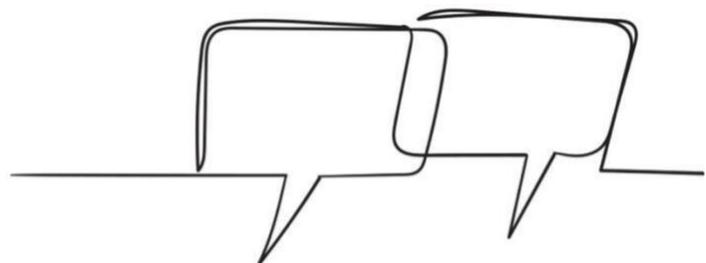
Identifiez les éléments de la liste qui sont sous votre contrôle :

- La façon dont je traite les gens qui m'entourent;
- Le comportement des autres;
- La façon dont je parle à mes collègues;
- L'avenir;
- Ma réaction aux comportements des autres;
- Demander de l'aide;
- Ce que les gens pensent de moi;
- L'honnêteté dont je fais preuve;
- Combien de fois je souris chaque jour;
- Les opinions des autres;
- Comment je gère les défis;
- Les erreurs des autres;
- La façon dont je me parle à moi-même.

AUJOURD'HUI,  
**CONCENTREZ-VOUS**  
UNIQUEMENT SUR **LES CHOSES**  
**QUE VOUS POUVEZ CONTRÔLER**  
OU INFLUENCER.

## Activité - Ce qui est en votre contrôle – partie B

Dressez une liste de 3 à 5 façons d'améliorer l'une des compétences que vous avez identifiées dans la liste de la page 16.



## Compétences pour réussir concernant la conscience de soi

Il se peut que vous utilisiez déjà les compétences suivantes pour la conscience de soi. Ces compétences sont considérées comme des compétences générales et vous aident dans votre travail, votre apprentissage et votre vie.

La capacité d'adaptation représente la rapidité avec laquelle vous pouvez réagir aux changements à la maison, au travail ou dans la vie lorsque quelque chose se produit.

Les compétences d'adaptation peuvent vous aider à mieux prendre conscience de vous-même.

### Compétences d'adaptation

Faites preuve de responsabilité

Persistez et persévérez

Régulez vos émotions lorsque c'est nécessaire

Cherchez le développement personnel

### Exemples de capacité d'adaptation

- Vous avez dû changer votre façon de vous rendre au travail ce matin parce que vous avez fait la grasse matinée;
- Votre quart de travail a été changé pour le lendemain, ce qui vous oblige à modifier vos arrangements de garde de vos enfants;
- Vous devez modifier votre liste de courses, car certains prix ont augmenté;
- Vous devez changer votre façon de gérer votre argent depuis que vous avez été licencié/e.

Persistez et persévérez signifie être prêt/e à ce que les choses soient différentes.

**Cette compétence est liée à la façon dont vous vous sentez et à la façon dont vous agissez.**

## Activité – La conscience de soi à la maison

Susie attend que son enfant se prépare pour l'école. Cela prend beaucoup de temps et ils seront tous les deux en retard. Susie s'emporte contre son enfant. Susie est submergée par la responsabilité d'être un parent célibataire.

Comment Susie peut-elle gérer ses émotions en utilisant des compétences d'adaptation? Utilisez la liste de compétences fournie par le/la formateur/rice.



## Activité – La conscience de soi au travail

Jeanne travaille dans le même magasin depuis 5 ans. Le magasin a introduit un nouveau système de point de vente (PDV) et a fourni une formation à tous/tes les employés/es. Jane a appris à utiliser un seul système lorsqu'elle a commencé à travailler et ne veut pas changer. Jane est impulsive et quitte son emploi le jour où la formation débute.

Jane présentait-elle des caractéristiques positives ou négatives?

Dressez la liste des compétences d'adaptation qui aideraient Jane à gérer sa conscience de soi. Utilisez la liste de compétences fournie par le/la formateur/rice.



## Activité – La conscience de soi dans la vie

Grant bénéficie de l'aide sociale depuis environ trois ans. Il a toujours soumis des copies papier de ses rapports mensuels. Présentement, le système change et il devra soumettre son rapport mensuel par le biais d'un portail en ligne. Il ne connaît rien à la technologie et se sent perdu. Il est mécontent de ce changement, mais il décide qu'il doit apprendre afin de percevoir ses prestations.

Dressez la liste des compétences d'adaptation que Grant utilise pour sa prise de conscience de soi. Utilisez la liste de compétences fournie par le/la formateur/rice.



## Activité – Votre propre conscience

Décrivez un moment où vous avez dû faire un changement à la maison, à l'école ou au travail à la suite d'un événement inattendu.

Expliquez comment vous vous êtes adapté/e à ce changement.

*La connaissance de soi*

Utilisez un mot pour décrire

Comment avez-vous ressenti ce changement?

Quelles sont les émotions que vous avez éprouvées?

Comment avez-vous agi?

Dressez une liste de 3 à 5 compétences d'adaptation que vous aimeriez améliorer pour vous-même. Utilisez la liste de compétences fournie par l'instructeur/rice.

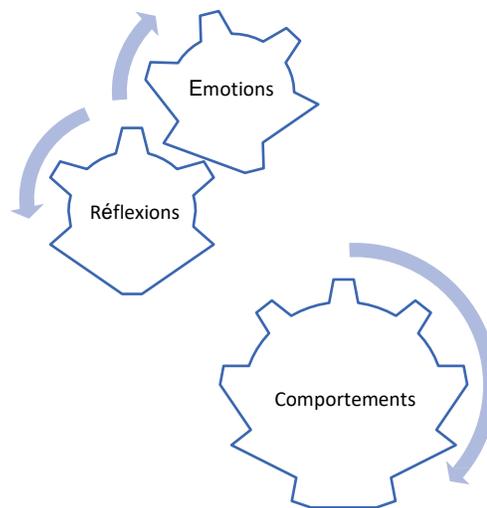
*La connaissance de soi*

## Gestion de soi

L'autogestion est la capacité à prendre en charge :

- Vos émotions;
- Vos pensées;
- Vos comportements.

Il s'agit de garder le contrôle de vos émotions et de vos actions lorsque vous vous trouvez dans des situations où des défis sont survenus.



### Qu'est-ce que les émotions?

Une réaction mentale (comme la colère ou la peur) à une situation, une personne ou un objet. C'est ce que vous ressentez intérieurement. Si vous êtes heureux/se, vous pouvez sourire, si vous êtes triste, vous pouvez pleurer.

### Qu'est-ce que les pensées?

Une idée ou une opinion formée par la réflexion. Vous pouvez avoir des idées de faire les choses différemment ou vous pouvez avoir une opinion sur la façon dont quelqu'un agit.

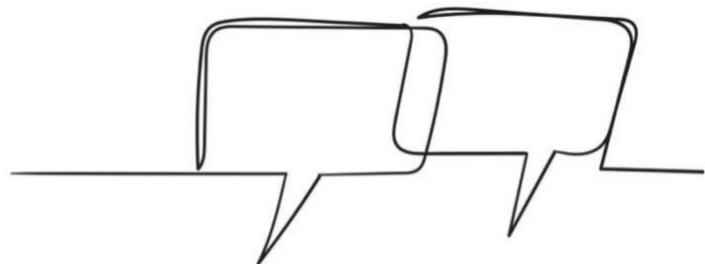
### Qu'est-ce que les comportements?

Les comportements sont les choses que les gens font ou la manière dont ils agissent. Il s'agit des actions, des réactions ou de la manière dont une personne se comporte dans différentes situations. Les comportements peuvent être observés dans la façon dont les gens traitent les autres, dans ce qu'ils disent ou dans la manière dont ils s'expriment.

## Activité – Quelles sont mes compétences d'autogestion? Partie A

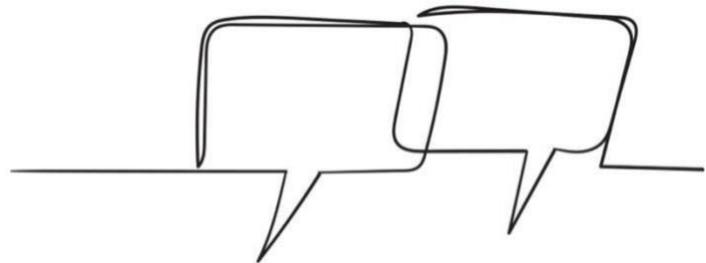
Identifiez les compétences d'autogestion de la liste que vous possédez ou que vous pratiquez.  
Vous :

- Êtes honnête avec vous-même;
- Vous fixez des objectifs précis;
- Résolvez des problèmes à la maison;
- Répondez sans réagir;
- Communiquez efficacement avec votre famille et vos amis;
- Communiquez avec vos collègues;
- Travaillez avec d'autres personnes pour résoudre des problèmes;
- Acceptez la rétroaction des autres;
- Respectez les autres.



## Activité – Quelles sont mes compétences d'autogestion? Partie B

Dressez une liste de 3 à 5 façons d'améliorer l'une des compétences que vous avez identifiées dans la liste de la page 25.



## Compétences pour réussir concernant la gestion de soi

Il se peut que vous utilisiez déjà les compétences suivantes en matière d'autogestion. Ces compétences sont connues comme des compétences générales et vous aident dans votre travail, votre apprentissage et votre vie.

La capacité d'adaptation représente la rapidité avec laquelle vous pouvez réagir aux changements à la maison, au travail ou dans la vie lorsque quelque chose se produit.

### Compétences d'adaptation

	Faites preuve de responsabilité
	Persistez et persévérez
	Régulez vos émotions lorsque c'est nécessaire
	Cherchez le développement personnel.

La communication comprend la manière dont vous parlez, écoutez et comprenez lorsque vous interagissez avec les autres.

### Compétences de communication

	Écoutez avec intention
	Parlez avec clarté
	Adaptez-vous au public et au contexte
	Adaptez-vous aux différents modes et outils de communication des autres

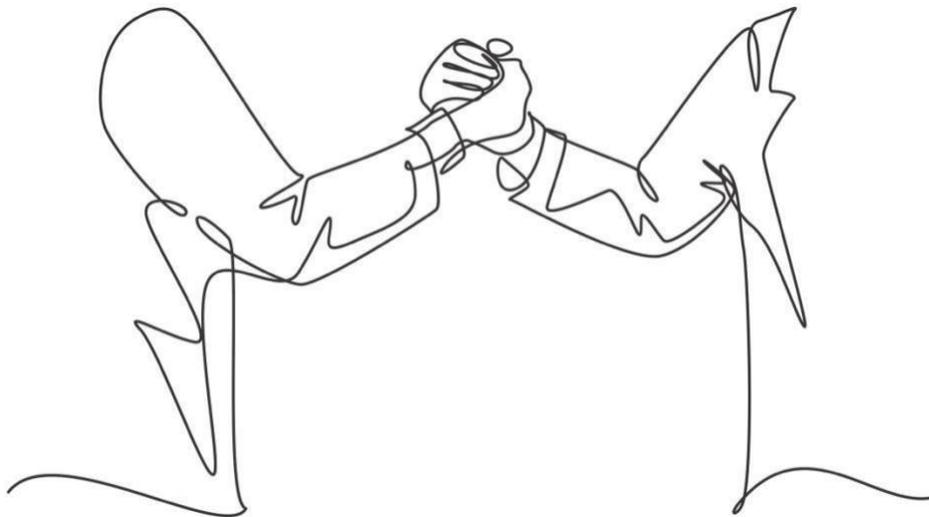
La collaboration est le fait de travailler ensemble en tant qu'équipe. C'est la façon dont vous travaillez pour résoudre des problèmes ou trouver des idées.

## Compétences de collaboration

Travaillez en équipe

Gérez les interactions difficiles avec les autres personnes

Valorisez la diversité et l'inclusion des autres



L'adaptation, la communication et la collaboration se décomposent en compétences individuelles.

### Exemples de capacité d'adaptation pour faire preuve de responsabilité :

- Soyez à l'heure au travail;
- Nettoyez dès que le dîner est terminé à la maison;
- Vous présenter à un rendez-vous 10 minutes avant l'heure prévue.

Faire preuve de responsabilité signifie s'assurer que vous utilisez votre temps de manière judicieuse afin de montrer que vous comprenez que le temps est précieux.

### Cette compétence est liée à votre comportement.

### Exemples de communication :

- Vous pensez pouvoir mieux faire le travail après avoir entendu ce que le/la patron/ne a dit;
- Vous pensez que vos compétences en matière d'entretien ménager ne sont pas excellentes après avoir reçu un compliment à ce sujet.

Écouter avec intention signifie réfléchir à vos propres opinions et jugements ainsi qu'à ceux des autres, qu'il s'agisse de choses que vous ne réalisez pas ou de choses que vous choisissiez de croire.

### Cette compétence est liée aux pensées.

### Exemples de collaboration :

- Vous discutez avec votre fils de manière bienveillante pour l'aider à résoudre un problème qu'il a rencontré à l'école;
- Vous devez aider deux de vos collègues à terminer un travail en réfléchissant à des solutions.

Gérer les interactions difficiles avec d'autres personnes signifie parler, résoudre les problèmes et régler les situations difficiles d'une manière aimable et utile.

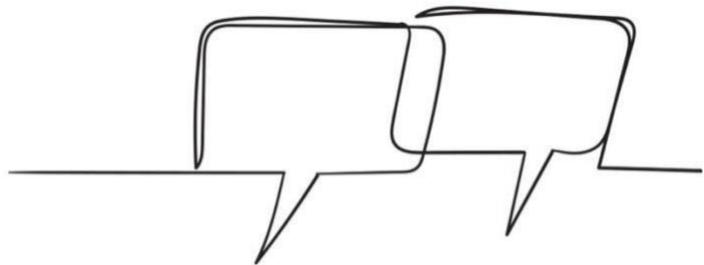


### Cette compétence est liée aux émotions.

## Activité – La gestion de soi dans la vie

John se couche tard et se lève tard. Il a rendez-vous aujourd'hui avec un conseiller en emploi. Jean est fatigué, déprimé et n'a pas envie d'y aller. Il pense à annuler le rendez-vous, mais décide que la meilleure façon de se sentir mieux est de s'y rendre. C'est peut-être le jour où il aura un entretien d'embauche.

Indiquez 3 des compétences d'adaptation, de collaboration et de communication qui ont aidé John à faire face à la situation. Utilisez les listes de compétences fournies par le/la formateur/rice.



## Activité – La gestion de soi au travail

Le responsable organise un atelier sur la diversité et l'inclusion. La diversité et l'inclusion sont des termes que Maya ne comprend pas. Elle ne voit pas bien le rapport avec le travail. Maya a des questions à poser au gérant.

Dressez la liste des compétences en communication qui aideront Maya avec son comportement face à son gérant. Utilisez la liste de compétences fournie par le/la formateur/rice.



## Activité – La gestion de soi à la maison

Lakshmi rentre du travail et trouve son partenaire en train de jouer et de rire avec les enfants. Elle s'emporte contre eux lorsqu'elle voit le désordre. Il y a des jouets, des crayons et de la vaisselle sale partout.

Comment peut-elle changer sa réaction?

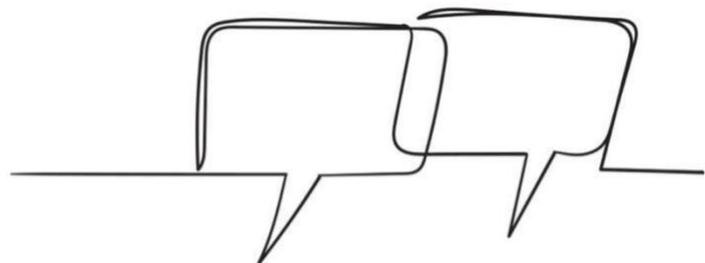
Indiquez deux compétences d'adaptabilité, de collaboration et de communication qui aideront Lakshmi avec l'autogestion de ses émotions. Utilisez les listes de compétences fournies par le/la formateur/rice.



## Activité – Votre propre autogestion

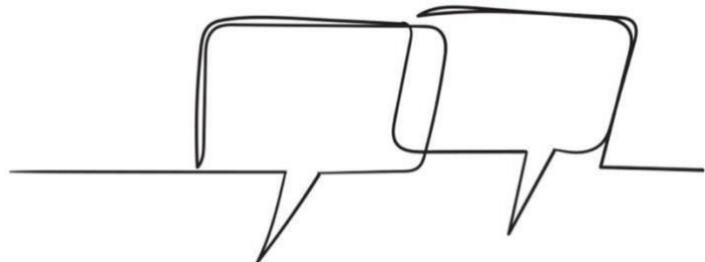
Décrivez une situation au travail ou à la maison où vous avez dû garder votre calme et essayer différentes choses pour résoudre un problème lorsque les choses ne se déroulaient pas comme prévu.

Décrivez une fois où vous avez reçu une rétroaction de la part d'un/e ami/e ou d'un/e patron/ne concernant l'amélioration de votre travail. Comment avez-vous réagi?



Décrivez une situation au travail où vous avez dû donner une rétroaction à un/e collègue sur la manière d'effectuer une tâche plus efficacement. Comment a-t-il/elle réagi?

Décrivez une situation dans laquelle vous avez montré de l'intérêt pour l'apprentissage de nouvelles choses. Quelle est la nouvelle chose que vous avez apprise? S'agissait-il d'une question professionnelle ou personnelle? Pourquoi étiez-vous intéressé/e?



## Révision

La conscience de soi et l'autogestion demandent de la pratique. Il est important de réfléchir à ces compétences et de les mettre en pratique chaque jour.

Voici quelques éléments de réflexion :

- Soyez conscient/e de vos émotions, qu'elles soient positives ou négatives;
- Soyez conscient/e de vos réactions (ex.: La réaction était-elle appropriée à la situation?);
- Soyez conscient/e de vos actions (ex.: Comment puis-je être utile?);
- Soyez conscient/e de la manière dont vous communiquez (ex.: Est-ce que je parle et je n'écoute pas?).

Voici quelques idées pour vous aider à prendre conscience de vous-même et à vous autogérer :

- Notez les choses, incluant les sentiments positifs et négatifs et ce qui les a fait naître;
- Réduisez le temps passé à l'écran;
- Pratiquez la pleine conscience ou la méditation - 10 minutes par jour suffisent;
- Fixez-vous des objectifs.

Les compétences générales les plus demandées selon **indeed** :

- L'adaptabilité;
- La communication;
- Le travail d'équipe;
- La créativité;
- La capacité d'entretenir des relations interpersonnelles;
- La résolution de problèmes;
- La pensée critique;
- L'éthique du travail.

## Sources utilisées pour l'élaboration de ce matériel

Conference Board du Canada

The Future is Social and Emotional: Evolving Skills Needs in the 21st Century

(en anglais seulement) :

[https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/reports/24357\\_10628\\_FSC\\_SES\\_Impact\\_Paper\\_FR.pdf](https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/reports/24357_10628_FSC_SES_Impact_Paper_FR.pdf)

Can Social and Emotional Skills Be Taught? An Analysis of Adult Training Programs

(en anglais seulement) :

<https://www.conferenceboard.ca/product/can-social-and-emotional-skills-be-taught/>

Rising Skills: A Toolbox Talk on Social and Emotional Skills in the Construction Trades

(en anglais seulement) :

[https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/reports/10910\\_IB\\_RisingSkills\\_toolbox-SES-in-construction.pdf](https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/reports/10910_IB_RisingSkills_toolbox-SES-in-construction.pdf)

Finding Value: Identifying and Assessing Social and Emotional Skills in the Tourism and Hospitality Industry (en anglais seulement) :

[https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/reports/11258\\_ip\\_finding-value-ses.pdf](https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/reports/11258_ip_finding-value-ses.pdf)

Searching for Strengths: Gaps and Opportunities for Social and Emotional Skills Development in the Tourism and Hospitality Sector (en anglais seulement) :

[https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce\\_uploads/reports/11301\\_Searching-for-Strengths.pdf](https://www.conferenceboard.ca/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/reports/11301_Searching-for-Strengths.pdf)

OECD Survey on Social and Emotional Skills (en anglais seulement) :

<https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skills-study/>

SEL for Adults: Emotion Regulation (en anglais seulement) :

<https://ggie.berkeley.edu/my-well-being/sel-for-adults-self-awareness-and-self-management/sel-for-adults-emotion-regulation/>

Apprentissage socioémotionnel :

<https://www.ontario.ca/fr/document/education-physique-et-sante-de-la-1re-la-8e-annee/apprentissage-socioemotionnel>